



- Các cháu vị thành niên nên có trách nhiệm giữ gìn răng lợi hằng ngày.
- Đánh răng và xỉa răng bằng chỉ để ngừa vi trùng gây bệnh hôi miệng, bệnh về lợi (nướu răng) và sâu răng.
- Đánh răng, lợi và chà lưỡi sau mỗi bữa ăn. Dùng lượng kem đánh răng cỡ bằng hạt đậu có chất fluoride, đánh răng theo vòng tròn nhỏ, nghiêng góc với lợi. Dùng chỉ xỉa răng mỗi ngày
- Mang miếng bảo vệ răng mỗi khi chơi thể thao.
- Đưa cháu đến nha sĩ khám răng ít nhất mỗi năm một lần. Hỏi nha sĩ về chất fluoride, về bọc răng, niềng răng, răng khôn và đồ bảo vệ răng.
- Hạn chế đồ ngọt để ngừa bệnh sâu răng.

- Hằng ngày cho cháu ăn 3 bữa chính và 3 bữa ăn vặt. Cho cháu ăn nhiều loại thức ăn khác nhau với:
 - 5-9 phần rau hoặc trái cây
 - 7-11 phần bánh mì, ngũ cốc rang hoặc ngũ cốc hạt
 - 3 ly sữa không chất béo hoặc 1% - 2% chất béo, pho mát hoặc sữa chua.
- 3 phần thức ăn có chất đạm, như thịt nạc, thịt gà, thịt vịt, cá, trứng hoặc các loại đậu xấy khô.
- Mỗi ngày bắt đầu bằng một bữa điểm tâm để cháu học giỏi hơn. Những thức ăn còn dư lại có thể làm dễ dàng và mau chóng.
- Cho cháu ăn những thực phẩm lành mạnh trong bữa ăn chính cũng như bữa ăn phụ, như các thứ sau đây:
 - sữa không chất béo hoặc 1%, 2% chất béo
 - sữa chua
 - burrito đậu đỏ
 - trái cây tươi
 - bánh mì lúa mạch
 - nước trái cây
 - rau sống
 - đậu phụ
 - thịt nạc, thịt gà
 - mít đậu phộng
 - bắp rang không bơ
 - bánh mì kẹp pho mát
 - bánh lát, các loại hạnh nhân
 - ngũ cốc rang không có đường
- Uống nước lã mỗi khi khát. Hạn chế fast foods, nước trái cây, nước ngọt, nước ngọt pha chế.
- Mua cho cháu những thức ăn ít béo, ít đường và ít muối.

Thức ăn vật lành mạnh



Trưởng Thành Khỏe Mạnh



Tên: _____
 Cao: _____ Cân nặng: _____
 Ngày hôm nay: _____
Kỳ hẹn tới:
 Ngày: _____ Giờ: _____
Để số điện thoại khẩn cấp trong tầm tay:

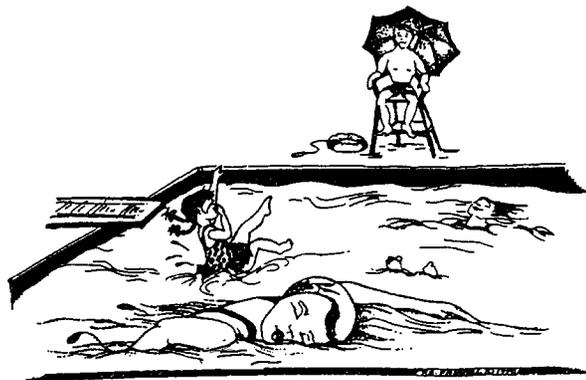


Gọi Cảnh sát, Cứu Hoả, Cứu Thương: 911
Kiểm soát chất độc: 1-800-876-4766

- *Nên học làm hô hấp nhân tạo (CPR) cho người lớn.*
- *Nên để máy báo động khói (cứu hoả) ở hành lang, trong mỗi phòng ngủ, cứ 6 tháng kiểm soát một lần.*
- *Nên có một máy báo động hơi độc (Thán khí - Carbon monoxide)*

Sức Khỏe Và An Toàn

- ❑ Chỉ cho cháu biết an toàn về nước và biết bơi.
- ❑ Nhắc nhở cháu:
 - Cài dây an toàn mỗi khi ngồi xe hơi.
 - Không ngồi phía sau xe vận tải nhẹ (pick-up).
 - Đội mũ an toàn, đồ bảo vệ đầu gối, cổ tay và khuỷu tay, khi đi xe đạp, giày trượt và bàn trượt có bánh xe.
- ❑ Nói cho cháu biết việc bị hư tai khi nghe nhạc lớn.
- ❑ Hãy cho cháu biết sự nguy hiểm khi đón xe đi nhờ ở dọc đường, về an toàn cá nhân cùng những ảnh hưởng của bạn bè.
- ❑ Nói với cháu về việc tránh các hoạt động băng đảng hoặc bạo lực tập thể.
- ❑ Dẫn cháu dừng nhận bất cứ một vật gì từ những người lạ mặt hoặc đi theo họ, và phải nói cho quý vị hoặc một người lớn khác đáng tin cậy về những người lạ mặt.



Vài Lời Khuyên Cho Phụ Huynh

Dành Thời Giờ Tâm Sự cho cô (cậu) vị thành niên của Quý Vị. Cần Nhất Là Lắng Nghe Những Điều Cháu Nói.

Quý vị sẽ thấy những gì

- ❑ Cháu vị thành niên của quý vị có thể:
 - Lớn phồng lên nhanh chóng.
 - Háu đói suốt ngày.
 - Có khuynh hướng nghĩ nhiều đến hiện tại.
 - Bất đầu muốn tự lập đối với gia đình.
 - Cãi quí vị và có thể bùng cơn giận dữ.
 - Rất đua đòi, đàn đúm với bạn bè.
 - Nổi mụn trứng cá. Trẻ vị thành niên rất quan tâm về dáng vẻ bên ngoài.
 - Có nhiều thắc mắc về ma túy, rượu, và tình dục.

Những Điều Quý Vị Có Thể Làm

- ❑ Hãy tán thưởng và trù mến cháu.
- ❑ Khuyến khích các hoạt động ngoài trời và hoạt động cộng đồng. Hạn chế giờ coi TV và chơi video. Hằng ngày dành thời giờ coi sóc bài vở nhà trường cho cháu. Hỗ trợ và khuyến khích cháu luôn hiện diện ở trường học.
- ❑ Tôn trọng sự riêng tư cá nhân của cháu như thư từ, điện thoại, phòng tắm, phòng ngủ.
- ❑ Cùng cháu thảo luận để ấn định những luật lệ gia đình, những hạn chế, sự trừng phạt.
- ❑ Nói chuyện với cháu về ma túy, rượu, tình dục và bệnh AIDS, ảnh hưởng bạn bè, cách từ chối và gây được tình bạn tốt đẹp.
- ❑ Quý vị cần tránh dính vào chuyện ma túy, tránh hút thuốc, hạn chế rượu vì cháu sẽ bắt chước. Cố gắng làm gương cho cháu.

Nếu quý vị thấy mình sắp sửa đánh, làm hại người nào hoặc ngay chính mình, gọi ngay cho "Hot Line" _____ hoặc gọi một người bạn để xin giúp đỡ.

Từ 13 đến 16 Tuổi

Sức Khỏe Và An Toàn

- ❑ Khuyến khích cháu vị thành niên của quý vị vận động hằng ngày, như chạy điền kinh, chơi quần vợt, bơi lội, leo núi, và chơi các môn thể thao.
- ❑ Cháu nên giữ gìn da dẻ, móng tay, đầu tóc, bộ phận sinh dục và thân thể sạch sẽ; mặc quần áo sạch; và rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn. Giặt khăn trải giường mỗi tuần.
- ❑ Dạy cháu cách chăm sóc giữ gìn da dẻ và cách tự khám nhũ hoa hoặc ngực hành của mình.
- ❑ Nhắc nhở cháu không nên dùng ma túy, không nên uống rượu hoặc hút thuốc lá. Đồng thời cũng nói về bệnh AIDS và các bệnh phong tình khác, và cho cháu thấy trách nhiệm về vấn đề luyện ái tình dục - hoặc phải biết kiểm chế hoặc phải dùng bao ngừa thai.
- ❑ Nếu cháu gái vị thành niên có bầu, hãy đưa cháu đi khám bác sĩ để được sản sóc sớm và thường xuyên trước khi sanh.
- ❑ Khuyến cáo cháu về việc hút thuốc.

